



**Примерное двухнедельное меню
для учащихся с ОВЗ
МАОУГ
в возрасте 7-11 лет
завтраки и обеды
Сезон: все**

**Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт 2015 г.**

г. Нижняя Салда

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша рисовая молочная с маслом	180/10	4,8	4,89	25,97	166,93	0,23
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,96	101	395
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	120	0,8	0,74	19,6	94	458
Итого за Завтрак			11,22	17,28	76,01	508,73	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Бефстроганов	90	13,09	13,6	5,44	196,75	172
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			38,67	53,39	131,92	998,65	
Итого за день			49,89	70,67	207,93	1507,38	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7	97
	Каша пшеничная молочная с маслом	180/10	7,22	8,87	32,71	239,15	0,18
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	
Итого за Завтрак			14,89	13,58	81,07	498,1	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Биточек из птицы	90	37,16	40,14	56,2	342,97	460
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			63,87	65,87	192,6	1105,45	
Итого за день			78,76	79,45	273,67	1603,55	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	5,74	5,2	18,83	144,8	55
	Яйцо отваренное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	120	0,8	0,74	19,6	94	458
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	1,04
Итого за Завтрак			19,24	12,7	106,95	610,8	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Плов с мясом (свинина, постная)	240	18,36	17,64	46,32	417,96	443
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	349
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			41,47	53,87	157,56	861,3	
Итого за день			60,71	66,57	264,51	1472,1	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	10	0,08		8	38	2,01
	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180	14,08	14,26	14,81	232,23	15,5
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,1	46	707
	Итого за Завтрак		17,46	15,08	72,33	481,23	
Обед	Салат из свежей капусты	60	0,37	7,83	3,74	87,18	43,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	7,76	9,15	24,27	170,65	139
	Ежики с соусом	90	30,93	43,79	66,06	511,53	446
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Чай с сахаром	200	0,37		23,27	86,51	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
Итого за Обед			57,81	67,29	180,53	1229,92	1,05
Итого за день			75,27	82,37	252,86	1711,15	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша ячневая с маслом сливочным	180/10	2,68	9,95	28,93	234,18	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	120	0,8	0,74	19,6	94	458
Итого за Завтрак			6,33	19,66	88,03	567,98	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	17,08	10,37	26,83	238,46	120
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	13,14	11,34	42,12	311,85	229
	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	472
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196	585
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		55	41,67	160,96	1159,39	
Итого за день			61,33	61,33	248,99	1727,37	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/10	22,02	21,09	90,89	438,17	257
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	120	0,8	0,74	19,6	94	458
Итого за Завтрак			25,67	30,8	149,99	771,97	
Обед	Икра из кабачков	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	Суп-лапша с курицей	200	5,63	3,76	14,89	139,72	120
	Гуляш из свинины	50/50	16,88	16,38	4,59	323,24	437
	Каша гречневая вязкая	150	8,3	6,3	36	233,7	168
	Напиток витаминизированный	200			19	80	0,1
	Витошка						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
Итого за Обед			35,36	32,26	108,26	971,06	
Итого за день			61,03	63,06	258,25	1743,03	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр твердый	10	2,37	3,05			
	Каша Дружба на молоке с маслом сливочным	180/10	4,2	7,75	31,9	37,7	97
	Чай с сахаром	200/15	0,4			214,3	187
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	25,02	93	628
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	14,4	72	1,04
Итого за Завтрак			11,87	12,46	8,94	56,25	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,85	0,34	1,85	44,23	
	Суп картофельный с горохом с курицей	200	12,78	15,4	23,93	191,07	138
	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	90	18,41	14,75	20,86	212,5	89
	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	274
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		45,11	38,12	139,93	1042,97	
Итого за день			56,98	50,58	220,19	1516,22	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	10	0,08		8	38	
	Омлет натуральный	180	16,74	31,03	3,13	365,6	2,01
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	284
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	628
	Фрукты свежие	120	0,8	0,74	19,6	94	1,04
Итого за Завтрак			20,42	32,49	70,15	662,6	458
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,88	2,4	5,05	45,21	6
	Рассольник "Ленинградский" с курицей	200	13,31	27,97	45,81	211,83	129
	Печень говяжья по-строгановски	90	36,55	29,53	8,42	416,25	255
	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	305
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		58,77	66,47	168,32	1193,32	
Итого за день			79,19	98,96	238,47	1855,92	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	96
	Каша манная с маслом сливочным	180/10	8,5	9,56	26,91	358,99	262
	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3	591
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,1	46	707
	Итого за Завтрак		12,37	18,64	93,57	708,09	
Обед	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	0,28	3,12	16,2	
	Суп рыбный со сметаной	200/10	9,67	12,24	19,95	163,84	136
	Котлета мясная (свинина)	90	19,1	12,39	16,27	247,85	381
	Пюре гороховое	150	14,55	4,9	33,85	237,85	161
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		48,51	31,43	127,55	894,94	
Итого за день			60,88	50,07	221,12	1603,03	

Рацион: 1-4 класс

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Повидло	10	0,08		8	38	2,01
	Макаронные изделия с твердым сыром	180	9,21	7,9	33,36	242,31	333
	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93	628
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Фрукты свежие	120	0,8	0,74	19,6	94	458
	Итого за Завтрак		12,89	9,36	100,38	539,31	
Обед	Овощи свежие ТТК	60	0,72	0,12	4,58	18,33	
	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200/10	18,56	34,49	62,35	228,96	110
	Плов из бройлеров-цыплят	240	17,3	23,08	61,6	540	291
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	1 047
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2	1,05
	Итого за Обед		41,01	59,51	185,17	1051,49	
Итого за день			53,9	68,87	285,55	1590,8	

Итого за период	637,94	691,93	2471,54	16330,55	
Среднее значение за период	63,8	69,2	247,2	1633,1	

Составил _____

Утвердил _____

